

~~~~~

## 14. 同行者不必在自己身體內經驗探索者的感受

Companion does not have to bodily experience the Focuser's feelings.  
Ann Weiser Cornell 2011/6/14 生命自覺操練者貼士 #284

~~~~~

「我栽進了自覺者的感受裡」

芳娜寫道：「我的生命自覺操練得不錯，但我想向你請教一下有關自覺伙伴關係的問題。當自覺者有一些強烈的感受時，我感覺自己身體亦有著同樣的感受。昨天陪伴別人進行生命自覺。當她描述胸口那繃緊和擠壓的感覺時，作為同行者的我，胸口亦感受到同樣的感覺。」

「這種情況是會發生的嗎？我覺得有點令人驚訝。」

親愛的芳娜：

你看來是一個非常敏感、又具有共情心 empathy 的人。但是，當作為同行者，感受到對方的感受，並不是一種理應出現的情況。

那些感受，有一個人去感受已經足夠了：那個人就是探索者自己。

同行者的首要工作是「臨在」(present)。即使在你說話之前，你已經給予自覺者安全空間，因為當你坐在那裡時，你寬心臨在，在自己內。感受你自己的身體，意識自己有甚麼正在觸動，以及留意自己的呼吸…同時對自覺者保持開放、好奇及專注。

在那個空間內，自覺者可以停下來，讓「意感」(felt sense)成形 form，然後開始去描述它。那是自覺者的工作。作為同行者的你，不需說話，除非得到自覺者邀請。你的「臨在」有助營造空間，讓自覺者去感受和探索他們的「內在關係」(inner relationship)。

若果你開始感受到自覺者所描述的感受時，那該如何？有一種方法可以幫助你去處理的，就是用《有距離的臨在》presence language 語言覆述自覺者的說話：「你感受到…」，就如以下例子：

自覺者：「我胸口處有一種繃緊和擠壓的感覺。」

同行者：「你留意到在你的胸口處有一份繃緊和擠壓的感覺。」

當你說「你留意到」時，把注意力集中到你所說的字面意義上。是另一個人留意到那種感覺，不是你。「你的胸口」-----不是「我的胸口」。高聲說出對方所說的——同時注意你所用的字眼——有助於把那些感受放回它們所屬的地方：對方身上。

栽進別人的感受

我們當中，有些人的家庭背景做成了我們「必要」為他人緣故去感受他人的感受。以我母親為例，她不容許自己去感覺一些諸如憤怒的感受，及後我發現，為了她的緣故，我已把那些感受放置在自己身體裡。當我做到寬心陪伴自己（Self-in-Presence），並釋放那些不屬於我自己的感受時，我有一種很輕鬆的感覺。

或者，我們會以為跟別人有著相同的感受是表達關心的方法。若你所愛的人感到悲傷，你也要感到悲傷。我的看法是，這是互相依存（co-dependent）的一種。實在沒有理由「健康的愛」是要跟你所愛的人有著相同感受的。

所以，如果你發現你正把對方的感受放進你自己的生命裏，不論對方是你生命自覺的伙伴，還是你的朋友或家人，請把這問題帶到你下一節的生命自覺中。當輪到你成為自覺者時，向你內在「栽進別人的感受」那一部份發出邀請，你就能夠探索「它」於你有甚麼意義…同時能發現那部份正在嘗試為你做甚麼。

當你溫柔地聆聽「栽進別人的感受」這一個部份時，你會發現改變自然地發生…而這就是我喜愛的平凡魔法。

完